

Behandlungskonzept Humeruskopffraktur konservativ

Zeit	FLEX/ABD	ARO	Nachbehandlung/Techniken
1. Woche	Pendelübungen 30° Abduktion	ARO 0°, IRO frei vor Körper, passiv	<ul style="list-style-type: none"> • Gilchrist zur KG abnehmen • manuelle Lymphdrainage • assistiv-aktive Mobilisation von Ellenbogen, Handgelenk und Finger • Haltungsschulung • Scapula-Pattern • CPM
2. und 3. Woche	bis 90° passiv, Übergang assistiv-aktiv	ARO 0°, IRO frei, Beginn assistiv-aktiv	<ul style="list-style-type: none"> • kaudalisierende/zentrierende Übungen • ggf. Gilchrist zur Nacht • Schonhaltung auflösen
4. bis 6. Woche	bis 120° assistiv-aktiv	ARO 30°, assistiv-aktiv	<ul style="list-style-type: none"> • isometrisch-zentrierende Übungen • Koordination und Stabilisierung
ab 7. Woche	freies Bewegungsausmaß, zunächst aktiv-assistiv, dann resistiv		<ul style="list-style-type: none"> • Beginn konzentrisches Rotatorentaining